

SEMANA 13.carg3. PERIODO base.

		LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	SÁBADO 21	DOMINGO 22	CARRERA	FECHA	DISTANCIAS
SECCIÓN		20'trote suave	35' z2 por el monte facil sin desniveles pronunciados+10'core	10'trote+5'z2+4emom(15sentadillas+15truster cadera)+5'z2+4emom(10v+20"plancha)+ 5'z2+4emom(5flex brazos+10"+10"plancha lateral)+5'z2+4emom(8saltos pies juntos rodillas pecho)+10'vuelta calma	descanso	40'z2 monte facil	10'trote+10x100prog r40"+4x8' z3 r2'+5 vuelta calma	descanso	MONEGRILLO	16/12 10:30H	8K-14K
	DESCRIPCIÓN ZONAS	Z1: Trabajo regenerativo, <u>puedo correr y mantener una conversacion sin problemas.</u> Metabolismo 70grasas-30glucidos	Z2: Aerobico puro, larga duracion teorica. <u>Puedo mantener una conversacion pero no me encuentro comodo.</u> Metabolismo 55 grasas-45 glucidos	Z3: Tempo o ritmo entre umbrales. Duracion media. <u>Puedo hablar entrecortado.</u> Metabolismo 40grasas-60glucidos	Z4: umbral anaerobico y zonas subVO2max.Acumulacion de lactico. Duracion media. <u>Practicamente no puedo hablar.</u> Metabolismo 20 grasas-80glucidos	Z5: VO2MAX. Acidosis media. Duracion corta. <u>No puedo hablar.</u> Metabolismo entre 90-100 glucidos	Z6: zonas lacticas. Esfuerzos de hasta 4' al 140% del consumo maximo. Acidosis alta. Malas sensaciones(sabor sangre)Mejora del tampon lactico	Z7: Zonas alacticas o de potencia. Esfuerzos muy cortos. Acidosis media dependiendo del tiempo. Esfuerzos sub maximos o maximos de 150-200%VO2max	ROBRES	19/1 10:30H	10K-16K
									ALMOLDA	2/2 10:00H	13K-22K